

આટલું જરૂરી જાણીએ

- સુવાવડ બાદ બાળકને માની સોડમાં જ રાખવું, જેથી તેને માની સતત હુંફ મળે.
- જન્મબાદ તરત જ બાળકને પીળું ધાવણ(ચીક) શરૂ કરવું. પહેલાં બે-ત્રણ દિવસનું ધાવણ બાળકને ઝાડા, વરાઘ, એલર્જી એમ ઘણાં રોગો સામે રક્ષણ આપે છે.
- બાળક જ્યારે રડે ત્યારે ધાવણ આપવું. દરેક વખતે બંને છાતીમાંથી પૂરું ધાવણ આપવું. કામની ઉતાવળમાં અઘવચ્ચેથી ધાવણ છોડવું નહીં.
- પહેલા ૬ મહિના ફક્ત ધાવણ જ આપવું. ત્યારબાદ ખોરાક શરૂ કરવો. ધાવણ દોઢ-બે વર્ષ સુધી ચાલુ રાખવું.
- અઘૂરા મહિને અને ઓછા વજનવાળા બાળકને પૂરતી હુંફ મળે તેમ રાખવું. બાળક જો ધાવણ ના લઈ શકે તો તરત દવાખાને લઈ જવું.
- ધાત્રીમાતાએ બધી જાતનો અને પૂરતો ખોરાક ખાવો, લીલા શાકભાજી, ફળ, ફણગાવેલા કઠોળ ચોક્કસ ખાવા. માએ ખાધેલો કોઈ પણ ખોરાક બાળકને નડતો નથી.
- જો તરસ લાગે તો માએ ધાવણ આપતી વખતે એક ગ્લાસ પાણી, દૂધ કે કોઈ પણ પ્રવાહી પીવું જોઈએ.
- સુવાવડ બાદ જો માને સતત લોહી પડે, ગર્ભાશયમાંથી વાસ મારતો પાક પડે કે છાતી પાકે તો તરત જ દવાખાને તેની સારવાર કરાવવી.
- સુવાવડ બાદ પેટ અને કમરની નિયમિત કસરત કરવી. જેથી પેટ ફુલેલું ના રહે, કમર ના દુખે કે ગર્ભાશય બહાર ન આવે.
- સુવાવડ બાદ જો બહેનનો મૂડ બદલાય, મન ઉદાસ રહે, ચીડીયો સ્વભાવ થાય તો તે સમયે બહેનને સહાનુભૂતિ અને હુંફ આપવી.

આવૃત્તિ : ત્રીજી, ઓગષ્ટ-૨૦૧૧

પડતર કિંમત રૂા. ૧૫/-

--: પ્રકાશક :-

એકશન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)

નગારીયા, ઘરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૮૬૦૫૦

ફોન : (૦૨૬૩૩) ૨૪૦૪૦૮, ૨૮૩૨૩૨

પરિકલ્પના અને મુદ્રક : માર્ક કિએશન - ૯૯૭૪૦૦૯૨૮૬

સુવાવડ પછી

(મા તથા બાળકની કાળજી)



--: આલેખ :-

ડૉ. દક્ષા પટેલ

એકશન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)

પ્રસ્તાવના

સુવાવડ બાદ નવજાત બાળક જેવું હાથમાં આવે કે મા તેમજ ઘરના બધાં ખૂબ જ આનંદમાં આવી જાય છે. સાથે સાથે માને પોતાની અને બાળકની શું કાળજી લેવી જોઈએ તેનો વિચાર અને થોડી ચિંતા પણ શરૂ થાય છે. ખાસ કરીને નાની ઉંમરે મા બની હોય અને જેને પહેલીવારની સુવાવડ હોય તેવી બહેનોને શું કરવું તેની બરાબર સમજ પડતી નથી.

આપણે ત્યાં હજુ મોટાભાગની મા લાંબો સમય બાળકને ધાવણ આપે છે તે તો ખૂબ સારી વાત છે. પણ ઘણી બહેનોને ધાવણ ક્યારે, કેવી રીતે આપવું, કેટલી વારે આપવું, છાતી ભારે લાગે તો શું કરવું તેની બધી બરાબર સમજણ હોતી નથી. પોષણ વિશેની જાણકારીના અભાવે મા સવા મહિનો જાત જાતના ખોરાકની પરેજી પણ પાળે છે. સુવાવડ બાદ પોતાને કે બાળકને કોઈ તકલીફ થાય તો શું કરવું તે માટે મુંઝાય છે. તો ચાલો અહીં આપણે સુવાવડ બાદ મા તેમજ બાળકની શું શું ખાસ કાળજી લેવી જોઈએ તે વિષે જાણીએ.



જન્મ બાદ તરત જ ધાવણ શરૂ કરવું.



ધાવણ બાદ ઓડકાર ખવડાવવો.

નવજાત બાળકની કાળજી



- બાળકના જન્મ બાદ તરત જ તેને બરાબર લુંછી-લપેટીને કોરા કપડાં પહેરાવવા. તેને નવડાવવાની ઉતાવળ કરવી નહીં, તે ઠંડુ પડી જાય તેથી તેને ત્રણ દિવસ બાદ નવડાવવું.

જન્મ બાદ તરત જ ધાવણ શરૂ કરવું.

- બાળકનો જન્મ થાય એટલે તરત જ (અર્થો કલાક) બાળકને ધાવણ માટે છાતીએ લગાડવું. જન્મ બાદ બાળક આશરે એક કલાક જાગતું હોય છે. પછી સૂઈ જાય છે, તેથી આ જ સમયમાં બાળકનું ધાવણ શરૂ કરવું ખૂબ જરૂરી છે.

બાળકને ઉપરથી (ગોળ-ધીની ઘુંટી જેવું) કંઈ આપવું નહીં



- ઘણી બહેનો શરૂઆતનું પીળું ધાવણ (ચીક) બાળકને આપતી નથી. પણ તેને બદલે ગોળ-ધીની ઘુંટી, મધ, ખાંડનું પાણી કે એવું કંઈક આપે છે. ખરેખર તો પહેલાં બે-ત્રણ દિવસનું પીળું ધાવણ બાળક માટે ખૂબ જ જરૂરી અને ઉપયોગી છે. આ ચીકમાં ખૂબ જરૂરી તત્વો હોય છે, જેથી પહેલાં ૬ મહિના બાળકને ખાંસી, વરાધ, ઝાડા, મરડો જેવા ઘણા રોગો સામે રક્ષણ મળે છે.
- એ જ રીતે, નવજાત બાળકને ચમચો, ઘસારો, ગ્રાઈપવોટર, શક્તિની બાટલી વગેરે કશું પણ આપવાની જરૂર નથી. શરૂઆતના છ મહિના બાળક માટે ફક્ત ધાવણ જ પૂરતું છે. ઉપરથી પાણી આપવાની પણ જરૂર નથી. માના ધાવણમાંથી જ બાળકને જરૂરી બધા જ તત્વો તેમજ પાણી પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે છે.

ધાવણના ફાયદાઓ

જન્મબાદ ધાવણ તરત જ શરૂ કરવાથી ગર્ભાશય સંકોચાય છે, તેથી માને લોહી બહુ પડતું નથી. માને ધાવણ જલ્દીથી ઉતરે છે તેમજ બાળક પણ ધાવણ લેતા તરત શીખી જાય છે. મા અને બાળક વચ્ચે તરત જ હુંફ અને પ્રેમનો સંબંધ બંધાય છે. બાળકને એલર્જીથી થતા રોગો જેમ કે દમ, ખરજવું જેવા પણ ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે. બાળકના દાંત સારી રીતે ઉગે છે. આમ તરત ધાવણ શરૂ કરવાથી બાળકને આવા ઘણાં ફાયદા થાય છે.

ધાવણ કેવી રીતે આપવું જોઈએ ?



- માએ ખૂબ આરામદાયક સ્થિતિમાં ધાવણ આપવું. બાળકને ખોળામાં લઈ તેનું માથું સહેજ ઉપરની બાજુએ રાખવું. બાળકનો ચહેરો છાતી તરફ લાવી પહેલાં તો તેના હોઠ આગળ છાતીની ડીટડીને (નીપલ) અડાવવી. બાળક જેવું મોં બરાબર ખોલે કે તેના મોંમા આખી ડીટડી તેમજ કાળો ભાગ ખાસ મૂકવો. ડીટડી બાળકના જીભ સુધી લઈ જવી. આથી બાળક તરત ડીટડી ચૂસવા માંડશે અને દૂધ ઉતરવા માંડશે. આ રીતે બે-ચાર દિવસમાં જ બાળક ધાવણ લેતા બરાબર શીખી જાય છે.



ધાવણ કેટલું આપવું જોઈએ ?

- સામાન્ય રીતે બાળકને દર ત્રણ-ચાર કલાકે ધાવણ આપવું જરૂરી છે. એટલે કે દિવસ દરમિયાન પાંચ-છ વાર અને રાત્રે એક-બે વાર ધાવણ આપવું પડે છે. આમ ૨૪ કલાકમાં ઓછામાં ઓછું આઠ વાર ધાવણ આપવું જરૂરી છે.
- ધાવણ વારાફરતી બંને છાતીમાંથી આપવું. એક બાજુની છાતીમાંથી બાળક પૂરેપૂરું (લગભગ ૧૦ મિનિટ) ધાવણ લે પછી જ બીજી છાતીમાંથી ધાવણ આપવું.
- કામની ઉતાવળમાં ધાવણ અઘવચ્ચેથી આપવાનું બંધ કરવું નહીં. કારણકે શરૂઆતના ભાગના ધાવણમાં વધુ પ્રોટીન, કાર્બોહીદ્રેટ, વિટામીન જેવા તત્વો હોય છે, જ્યારે પાછળના ધાવણમાં વધુ ચરબી હોય છે. બાળક માટે એ બંને ખૂબ જરૂરી છે.

પહેલી સૂવાવડ બાદ ધાવણ આપતી વખતે માતાને થતી મૂંઝવણ :

- પહેલીવાર માતા બનતી સ્ત્રીને બાળકનું પેટ ભરાયું કે નહીં તેની મૂંઝવણ હોય છે. ધાવણ કેવી રીતે આપવું તે ન સમજાય. ક્યારેક કાયામાં પીડા થાય, ક્યારેક ટાંકા દુખે તો બેસી પણ ન શકાય. આવા સમયે બાળકને ધાવણ ઓછું પડતું હશે તેવી ચિંતા થાય. તેથી બીજું દૂધ કે પાણી ઉપરથી આપવાનું મન થાય, પરંતુ ઉપરથી કશું પણ આપવાની ભૂલ કદી ના કરવી.
- હકીકતમાં બાળકને જેટલી જરૂર હોય, તેટલું ધાવણ માતાને આવે જ છે. મોટે ભાગે સૂવાવડને એક અઠવાડિયું થાય ત્યારબાદ માતાને પૂરતું ધાવણ ઉતરવા માંડે છે. હવે માને સંતોષ થાય છે કે બાળકનું પેટ ભરાય છે, માટે જરૂર છે ધીરજની.
- માતાએ પેટ ભરીને જમવું જોઈએ અને પુષ્કળ પ્રવાહી (પાણી, દૂધ, છાશ, શરબત, રાબ વિગેરે) પીવું. જેથી ધાવણ ઝડપથી ઉતરવા લાગે છે.



- આમ છતાં પહેલી સૂવાવડ બાદ માને ધાવણ આપવાનું બરાબર આવડે નહીં કે ફાવે નહીં તો દાયણબેન કે ઘરની કોઈ અનુભવી બેન પણ ધાવણ કેવી રીતે આપવું તે માને શીખવાડી શકે.

ધાવણ પૂરતું ઉતરે તે માટે શું કરવું ?

- બાળકને જેટલું જોઈતું હોય તેટલું ધાવણ દરેક માને આવતું જ હોય છે. આથી ધાવણ પૂરતું આવે છે કે નહીં તેવી ચિંતા કરવી નહીં. ખરેખર તો વધુ પડતી ચિંતા કરવાથી ધાવણ ઓછું ઉતરે છે.
- માએ પાણી-પ્રવાહી પુષ્કળ પીવા જોઈએ તેનાથી ધાવણ પૂરતું અને ઝડપથી ઉતરે છે.
- જો બાળક આખા દિવસ દરમિયાન ૬-૭ વાર પેશાબ કરે અને પેશાબનો રંગ આછો પીળો દેખાય તો માનવું કે બાળકને ધાવણ પૂરતું મળે છે.
- જો છાતી દૂધથી ભરાયેલી રહે તો નવું ધાવણ ઓછું બને છે. પણ જો બંને છાતી બરાબર ખાલી થાય તો ફરીથી પૂરતું દૂધ બને છે.
- બાળકને ઉપરથી દુધ આપીએ તો પણ બાળક પૂરું ધાવતું નથી અને દૂધ ઓછું ઉતરે છે.
- બાળકના મોંઢામાં ટોટી કે ચુસણી પણ મૂકી રાખવાથી તે ધાવણ બરાબર લેતું નથી. આથી મોંમાં ટોટી-ચુસણી જેવું કશું જ મુકવું નહીં.

ધાવણ બાદ બાળકને ઓડકાર ખવડાવવો



ધાવણ લીધા બાદ ઘણીવાર બાળક થોડું દૂધ પાછું કાઢે છે, આ ઉલટી નથી. કારણકે ધાવણ વખતે દૂધ સાથે થોડી હવા પણ બાળકના પેટમાં જાય છે. આ માટે બાળકને ધાવણ પછી તરત ખભે ધાબડીને ઓડકાર ખવડાવવો, જેથી પેટમાંથી હવા બહાર નીકળી જાય અને તે દૂધ પાછું કાઢે નહીં.

જો બાળક ખૂબ રડયા કરે તો શું કરવું ?

- મોટાભાગે તો બાળક ભૂખ્યું થાય ત્યારે રડતું હોય છે. પણ જો તે ખૂબ રડયા કરે, ધાવણ પણ ના લે તો એ કેમ રડે છે તે જાણવું પડે.
- ઘણીવાર તેની લંગોટ કે પથારી ભીની હોય, તો તે રડે છે. આવું લાગે ત્યારે બાળકને ભીનામાંથી ખસેડી હવા-ઉજાશવાળી જગ્યાએ લઈ જવું, મોટાભાગે બાળક શાંત થઈ જશે.
- ઘણીવાર ફક્ત ઉચકાવવું હોય તો પણ બાળક રડયા કરે, તો પછી તેને ઉચકીને ફરવું પડે. છતાં પણ બાળક જો શાંત ન રહે તો પણ ડોક્ટરને બતાવવું. બીજી કોઈ તકલીફ હોય તો પણ રડતું હોય.

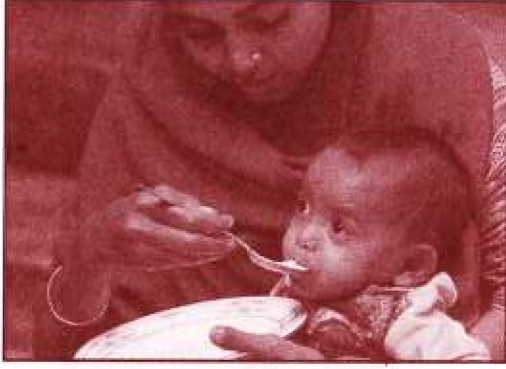


ધાવણ કેટલા વખત સુધી ચાલુ રાખવું?



- માનું ધાવણ જ બાળકની ઘણી બધી જરૂરીયાત પૂરી પાડે છે. આથી ઓછામાં ઓછું દોઢ-બે વર્ષ તો ધાવણ આપવું જ જોઈએ.
- બહાર કામે જતી માએ પણ બાળકને પહેલાં ૬ મહિના તો ધાવણ ચાલુ જ રાખવું. આ માટે માએ છાતીમાંથી દૂધ કાઢીને વાટકીમાં બહાર રાખવું. આ દૂધ બહાર બે-ત્રણ કલાક સલામત રાખી શકાય છે. હવે માએ બહાર જતાં પહેલાં બાળકને ઘવડાવીને જવું. ત્યારબાદ બાળકની સંભાળ રાખનારે બાળક જ્યારે ભૂખ્યું થાય માનું દૂધ વાટકી-ચમચી વડે આપવું. માએ બહારથી આવીને તેમજ રાત્રે બાળકને ધાવણ ચાલુ રાખવું.
- માને કોઈ બિમારી થાય જેમ કે તાવ-ખાંસી, તો પણ ધાવણ બંધ કરવું નહીં. માના દુધથી બાળક બિમાર પડતું નથી. બાળકને ઝાડા થતા હોય કે પેટ અમળાતું હોય તો તે માના ધાવણને લીધે કે માના કોઈ ખોરાક ખાવાને લીધે નહીં પણ બાળકને ચેપ લાગવાથી થાય છે. તેથી ધાવણ નડે છે તેમ માનીને ઉતાવળમાં બહારનું દૂધ શરૂ કરવું નહીં. ખરેખર તો ધાવણ ન નડે પણ બહારનું દૂધ કદાચ પચવામાં અઘરું પડે.

છ મહિના પછી બાળકને ટીલો-પોચો ખોરાક શરૂ કરવો



- ખૂબ ઝડપથી વિકાસ પામતા બાળકને છ મહિના બાદ ફક્ત ધાવણ પૂરતું થતું નથી, તેને વધુ શક્તિ જોઈએ. આથી છ મહિના બાદ બાળકને ઉપરથી ટીલો-પોચો ખોરાક જેમ કે રાબ, ભડકું, દાળ, ભાત, મગનું પાણી વગેરે શરૂ કરવા જોઈએ. (વધુ વિગત માટે વાંચો - તંદુરસ્ત બાળક + ખોરાક)

૬ મહિના પહેલા ઉપરનું દૂધ ક્યારે આપવું પડે?



- બાળકને જો ના છૂટકે ઉપરથી દૂધ આપવું જ પડે તેમ હોય, જેમકે માનું મૃત્યુ થયું હોય, પ્રયત્ન છતાં ધાવણ બિલકુલ ઉતરતું

જ ના હોય તો ગાય-ભેંસ-બકરી કોઈનું પણ દૂધ આપી શકાય. જો ડેરીમાંથી પાસ્ચુરાઈઝ્ડ દૂધની કોથળી મળતી હોય તો તે આપવી. આ દૂધ ઉકાળી તેમાં થોડી ખાંડ નાખી ઠંડુ પાડીને આપવું. તેમાં પાણી ઉમેરવું નહીં. ફક્ત અઘૂરા મહિને જન્મેલા બાળકને શરૂઆતના બે મહિના જ એક ભાગ દૂધમાં એક ભાગ ચોખ્ખું પાણી ઉમેરી દૂધ આપવું. ત્રીજા મહિનાથી દૂધમાં પાણી ઉમેરવું નહીં, દૂધને બાટલી વડે આપવું નહીં, પણ ચોખ્ખી વાટકી-ચમચીથી કે ચોખ્ખા ગ્લાસથી જ પીવડાવવું, નહીંતર બાળકને ઝાડા થાય.

છાતીની રચના



- છાતીમાં દૂધ બનાવતી ગ્રંથિ અને ચરબી એમ બે વસ્તુ આવેલ હોય છે. દરેક માની છાતીમાં દૂધ બનાવનાર ગ્રંથિ ચોક્કસ પ્રમાણમાં (વીસ-બાવીસ) હોય છે. પરંતુ ચરબી વધતા-ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે. તેથી છાતી નાની કે મોટી હોવી તે છાતીમાં રહેલી ચરબીના પ્રમાણમાં હોય છે.
- દૂધ બનાવતી દરેક ગ્રંથિમાંથી પાતળી નળીઓ નીકળી ડીટકીના કાળા ભાગ આગળ ખુલે છે, જ્યાં તે થોડી પહોળી થાય છે. અહીં દૂધ ભેગું થાય છે. હવે બાળક જેવું ધાવવા ડીટકી મોંમાં લે કે આ દૂધ તેના મોંમાં આવે છે.

છાતીમાં દૂધ કેવી રીતે બને છે ?



- બાળક જેવું માને છાતીએ વળગે કે તરત માના મગજમાંથી (પિયુટરી ગ્રંથિમાંથી) અમુક જાતના હોર્મોન્સ (પ્રોલેક્ટીન) નીકળી લોહીમાં ભળે છે. આ હોર્મોન્સ છાતીમાં આવેલ ગ્રંથિમાં દૂધ બનાવવામાં મદદ કરે છે.
- છાતીમાં દૂધ કેટલું બને તે છાતીના કદ ઉપર નહીં પણ દરેક બાળકની જરૂરીયાત ઉપર આધાર રાખે છે. બાળક જેટલીવાર ધાવણ લે તેટલીવાર નવું દૂધ બને છે.

અધૂરા મહિને જન્મેલા બાળકની કાળજી



નબળું બાળક



તંદુરસ્ત બાળક

- સુવાવડની અંદાજિત તારીખના ૧-૨ મહિના પહેલાં એટલે કે સાતમા કે આઠમા મહિને જન્મેલા બાળકો મોટા ભાગે નબળા જન્મે છે. તેમનું વજન ઓછું હોય છે. જો વજન ૨ કિલો કે તેથી પણ ઓછું હોય તો તે બાળકો ખૂબ નબળા કહેવાય, ઘણીવાર મૃત્યુ પણ પામી શકે છે. જો તેમની ખાસ કાળજી લીધી હોય તો તેઓને બચાવી શકાય છે.
- ઘણાં લોકોનું એવું માનવું છે કે, સાતમા મહિનાના બાળક બચી જાય, પણ આઠમા મહિનાનું બાળક મરી જાય છે. આ ખોટું માનવું છે. બાળક સાતમા મહિને જન્મે તે વધુ નબળું જ હોય. જેમ મોડું જન્મે તેમ તેની બચવાની શક્તિ વધારે હોય છે.

બાળકને ફક્ત ધાવણ જ આપવું

- અધૂરા મહિને જન્મેલા બાળક માટે ફક્ત ધાવણ જ જીવનનો આધાર છે. મા નબળી હોય તો પણ તેને ધાવણ તો પૂરતું જ આવે છે.
- જાણીને નવાઈ લાગે પણ આ માને ધાવણ પણ નબળા બાળકની જરૂરીયાત પ્રમાણે જ ઉત્તરે છે. આવા બાળકને વધુ પ્રોટીનની જરૂર હોય તો તે પ્રમાણે ધાવણ બને છે.
- ખૂબ નબળું જન્મેલું બાળક ઘણીવાર ધાવી શકતું નથી. પણ જો માતાની છાતીમાંથી બહાર કાઢેલું ધાવણ ઉપરથી આપવામાં આવે તો ગળેથી ઉતારી શકે છે, તો આવી રીતે ચોખ્ખી વાટકી અને ચમચી વડે માનું દુધ જ આપવું.



ધાવી શકતું ન હોય.



તરત હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવું

જો બાળક ધાવી પણ ના શકે અને દૂધ ગળે ઉતારી પણ ના શકે તો આ બાળકને તરત જ હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવું જોઈએ. શક્ય હોય તો બાળકોના ડોક્ટર પાસે લઈ જવું કારણકે આ ગંભીર બાળક ગણાય. જો સરખી કાળજી ના લેવાય તો બાળકનું મૃત્યુ પણ થઈ શકે.

નબળા બાળકની અન્ય કાળજી

- બાળકના જન્મ પછી તરત તેનું વજન કરવું, તેથી તે કેટલું નબળું છે તે ખબર પડે.
- નબળા બાળકને જન્મબાદ ૭ દિવસ સુધી નવડાવવું જોઈએ નહીં, તેને બરાબર સુતરાઉ કપડાથી લપેટીને રાખવું અને ખાસ તો તેનું માથું ઢાંકવું, નહીંતર તે ઠંડુ પડી જઈ શકે છે.
- નબળા બાળકને માની હુંફ અને ગરમાટો મળે તે રીતે માની સોડમાં જ રાખવું, શિયાળામાં તેને પૂરતા ગરમ કપડાં પહેરાવવા, ઓઢાડવા. એજ રીતે ગરમીના દિવસોમાં તેને સુતરાઉ-ઢીલા કપડા પહેરાવવા.
- મા સિવાય નબળા બાળકને બીજા કોઈએ જરૂર વગર અડકવું નહીં કે રમાડવું નહીં. ખાસ કરીને જો ખાંસી-શરદી કે બીજી બિમારી હોય તો બાળક પાસે જવું નહીં, કારણ બીજાનો ચેપ નબળા બાળકને તરત જ લાગી શકે અને તે જલ્દીથી બિમાર પડી શકે છે.
- ડૂંટી પર કાંઈ લગાડવું નહીં, બાળકને મેશ આંજવી નહીં.
- નબળા બાળકોને ઉપરથી વિટામીન, આયર્ન તેમજ કેલ્શિયમ હોય તેવી શક્તિની દવા ડોક્ટર કહે તે પ્રમાણે આપવી.
- બાળકના જન્મ પછી તરત બી.સી.જી. અને પોલિયોની રસી અપાવવી જોઈએ.



કાંગાડૂ ઝોળી

કાંગાડૂ ઝોળી એટલે કે ખાસ બનાવેલી કપડાની ઝોળી જે શરીરના આગળના ભાગે પહેરવાની હોય છે. આ કાંગાડૂ ઝોળીમાં નબળા બાળકને થોડા દિવસ રાખવાથી તેને ખૂબ ગરમાટો મળે છે. તે હોસ્પિટલમાં વપરાતી ગરમાટા માટેની પેટીની (ઈન્ક્યુબેટર) ગરજ સારે છે. આથી જ્યાં કાંગાડૂ ઝોળી વાપરવાની સગવડ હોય તો જરૂરથી બાળકને બે-ત્રણ અઠવાડિયા તેમાં રાખવો.



કઈ બિમારીમાં બાળકને હોસ્પિટલમાં લઈ જવું ?

નાના બાળકમાં રોગ સામે લડવાની શક્તિ ઓછી હોય છે. બિમારીમાં જો તેને સમયસર સારવાર ન મળે તો તે ઝડપથી ગંભીર થઈ જાય છે. આથી નીચેની બિમારીમાં બાળકને તરત હોસ્પિટલમાં લઈ જવું ખૂબ જરૂરી છે. સરકારની બાળસખા યોજનામાં બાળકને મફત સારવાર મળે છે.



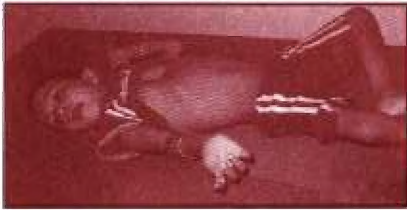
ખૂબ તાવ આવે, ખેંચ આવે, હંડુ પડી જાય



ફૂટો પાકવો



શરીર પાકેલા ચાંદા-ગુમડાં કાનમાંથી પડી નીકળે



વરાધ (ડબ્બો), શ્વાસનો દર વધી જાય



માની કાળજી

નવા બાળક સાથેનું માનું જીવન, તેના પોતાના રોજંદા જીવનમાં ઘણા ફેરફાર લાવે છે. આમાં પણ શરૂઆતનો દોઢ મહિનો ખૂબ અગત્યનો છે. આ દરમિયાન માએ પોતાની શું કાળજી લેવી જરૂરી છે તે હવે જોઈએ.



હવા ઉજાસવાળા ઓરડામાં ચોખ્ખી પથારી

- સુવાવડ પછી માએ હવા-ઉજાસવાળા ઓરડામાં અને ચોખ્ખી જગ્યાએ પોતાનો પલંગ કે પથારી રાખવી. જો ખાટલો હોય તો તે ઝોલાવાળો નહીં પણ સપાટ હોવો જોઈએ, જેથી કમર ના દુખે.

- સુવાવડ બાદ પેશાબ લાગે કે તરત જવું, પેશાબનો ભરાવો ના થાય તે ખાસ ધ્યાન રાખવું.
- શરૂઆતના આઠ-દસ દિવસ આરામ કરી હળવું કામ શરૂ કરી શકાય.

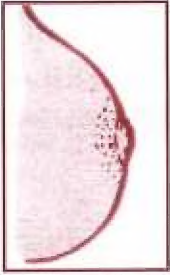


રોજ નિયમિત નહાવું

- દરરોજ નિયમિત સાબુ-પાણીથી નહાવું, તેમજ નહાતી વખતે છાતીનો ભાગ સાબુ-પાણીથી બરાબર સાફ કરવો જોઈએ.
- સુવાવડ પછી કાયાનો ભાગ ચોખ્ખો રાખવો ખૂબ જરૂરી છે, નહીંતર ચેપ લાગી શકે. તે માટે નહાતી વખતે સાબુ-પાણીથી કાયાને બરાબર ધોવી અને ત્યાં સુવાળું ચોખ્ખું કપડું વાપરવું.

છાતીની કાળજી

- સુવાવડના ત્રણ-ચાર દિવસ બાદ ઘણી માને છાતી ભારે લાગવા માડે છે, જે સામાન્ય રીતે થોડા દિવસ બાદ બાળક ધાવણ લેતા બરાબર શીખી જાય એટલે હલકી થઈ જાય છે. જો છાતી ખૂબ ભારે લાગે તો વધારાનું દૂધ છાતી દબાવી કાઢી નાખવું.
- આ ઉપરાંત ધાવણ આપ્યા બાદ ડીટડી ઉપર કોપરેલ લગાડવું, જેથી ડીટડી કોમળ રહે, તેમાં ચીરા ના પડે.



સપાટ ડીટડી



અંદર ડીટડી



ડીટડી ખેંચીને બહાર કાઢવી.

- જો ડીટડી સપાટ કે થોડીક અંદર હોય તો તેને બરાબર આંગળી અને અંગુઠા વચ્ચે લઈ મસાજ કરવું, અને ખેંચીને બહાર કાઢતા રહેવું. આવું વારંવાર કરવું જેથી ડીટડી આખી બહાર આવે અને બાળક બરાબર ધાવી શકે. જો ડીટડી આખી અંદર હોય તો બાળકને ધાવણ લેતા ફાવે નહીં. છાતી ખૂબ ભારે થઈ જાય, આવું લાગે તો તરત ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

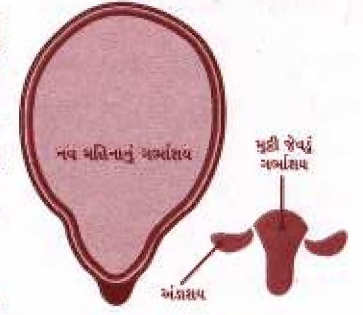


- ડીટડી જો અંદર હોય તો તેની ઉપર પહેરવાની ખાસ નીપલ કેપ આવે છે, તે પહેરી બાળકને ધાવણ આપી શકાય. જો નીપલ કેપ વાપરવી પડે, તો તેને પણ ચોખ્ખા પાણીમાં ઉકાળીને સાફ રાખવી.

સુવાવડ બાદ શરીરમાં થતા સામાન્ય ફેરફારો

ગર્ભાશય સંકોચાવું

- સુવાવડ બાદ નવ મહિના સુધી મોટું થયેલું ગર્ભાશય તેની મૂળ સ્થિતિમાં આવતા લગભગ દોઢ મહિનો થાય છે. શરૂઆતમાં ગર્ભાશય સંકોચાય ત્યારે ઘણાંને પેદામાં થોડો દુખાવો થાય. (માસિક વખતે દુખાવો થાય તેવો).
- પેદામાં તેમજ કમરમાં ખૂબ દુખે તો ગરમ પાણીનો શેક કરવો અને દુખાવાની ગોળી ડોક્ટરને પૂછીને લેવી.



દોઢ મહિને ગર્ભાશય સંકોચાઈ મુઠ્ઠી જેવું થાય છે

સુવાવડ બાદ લોહી પડવું

- સામાન્ય રીતે સુવાવડ બાદ ત્રણ-ચાર દિવસ લાલ રંગનું લોહી પડે, ત્યારબાદ આઠ-દસ દિવસ ગુલાબી રંગનું અને પછીથી થોડા દિવસ સુધી પીળા રંગનું પ્રવાહી પડે છે.



સુવાવડ બાદ લોહી પડવું

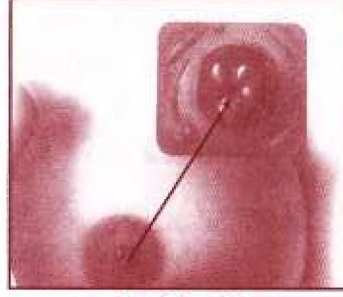
- મોટાભાગની બેનોને ૧૫-૨૦ દિવસ બાદ લોહી પડતું બંધ થઈ જાય છે. જો કે દરેક બેનમાં તે અલગ અલગ હોઈ શકે છે, કોઈને માસિક વહેલું બંધ થાય તો કોઈને થોડો સમય લાંબુ પણ ચાલે.

ફરી માસિક ક્યારે શરૂ થાય

- સુવાવડ પછી દરેક બેનને જુદા જુદા સમયે ફરી માસિક શરૂ થાય છે. કોઈ બેનને ૩ મહિનામાં જ માસિક આવી જાય છે, તો કોઈને એક-દોઢ વર્ષે આવે છે. ખાસ કરીને ધાવણ આપવાનું જો લાંબા સમય સુધી ચાલુ હોય તો માસિક મોડું આવે છે.
- માસિક આવ્યા વગર પણ ફરી મહિના રહી શકે છે, આથી માસિક નથી આવતું એટલે મહિના નહીં રહે એવું માનવું નહીં. જે બાળક ધાવણ ઉપરાંત ઉપરથી ખોરાક લેતું હોય, તેવી માતાને ઓછી વાર ધાવણ આપવું પડે, આવી બેનને વગર માસિકે મહિના રહી જવાની શક્યતા વધુ હોય છે.

ડીટડીમાં ચીરો

- ધાવણ લેતી વખતે જો બાળકના મોંમાં ફક્ત ડીટડીનો ભાગ જ હોય પણ તેની આજુબાજુનો કાળો ભાગ ના હોય તો ડીટડીમાં ચીરો પડે. એ જ રીતે મા જો અચાનક બાળકને છાતીમાંથી ખેંચી લે તો પણ ડીટડીમાં ચીરો પડે છે. ત્યાં દુધાવો થવાથી તે બાજુની છાતીમાંથી જો મા ધાવણ ના આપે તો છાતી ભારે અને મોટી થાય અને તેમાં પાક પણ થઈ શકે.



ડીટડીમાં ચીરો

- સૌ પહેલાં જે બાજુની ડીટડીમાં ચીરો ના હોય તે બાજુથી ધાવણ આપવું, જેથી બાળક ભૂખ્યુ હોય અને જોરથી ધાવણ લે તો પણ માને દુખે નહીં. ત્યારબાદ દુધાવાની ગોળી લઈ દુધાવા બાજુથી ધાવણ આપવું, જેથી એ છાતી પણ ખાલી થાય.
- ધાવણ આપ્યા બાદ ડીટડીને થોડીવાર હવામાં ખુલ્લી રાખવી, જેથી જલ્દીથી મટી જાય. આ ઉપરાંત ડીટડીમાં ચીરો હોય ત્યાં ધાવણનું ટીપુ લગાડવું, તેમજ દુધાવાની ગોળી લેવી.

વજન વિષે માહિતી

- સુવાવડ બાદ તરત માનું સગર્ભાવસ્થા વખતે વધેલું મોટાભાગનું વજન ઉતરી જાય છે. બીજું એક-બે કિલો વજન થોડા સમયમાં ઘટે છે. દોઢ મહિના બાદ જે વધારાનું વજન હોય છે તે ચરબીને લીધે તેમજ છાતી વધવાને લીધે હોય છે.
- ધાવણ આપતી માતામાં આ વધારાની ચરબીનો વપરાશ દૂધ બનાવવામાં થાય છે, અને તેના લીધે માનું ધીરે ધીરે વજન ઘટતું જાય છે. (જો મા ધાવણ વહેલું છોડાવી દે તો આ વજન ઘટતું નથી.)



ધાત્રી માતાનો ખોરાક

ધાત્રી માતાએ બધી જાતનો ખોરાક ખાવો

- માનું દૂધ, મા જે ખોરાક ખાય તેમાંથી જ બને છે. (દૂધ બનાવવા મા રોજ ખાતી હોય તેના કરતા ૫૦૦ કેલેરી વધારાની ખાવી જરૂરી છે.) આથી માએ સુવાવડ પછી પહેલાં દિવસથી જ પૂરતો તેમજ બધી જાતનો ખોરાક લેવો જોઈએ, જેમ કે

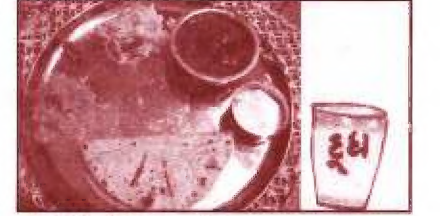


અનાજ, ફણગાવેલા કઠોળ, લીલા પાનના શાકભાજી, ઋતુ પ્રમાણે ફળ, દૂધ, ગોળ-ખાંડ, તેલ એમ બધું જ ખાવું જોઈએ. ઈંડા માંસ-મચ્છી ખાતા હોય તો તે પણ ખાવા જોઈએ.

- સામાન્ય રીતે બાળકને પેટ અમળાય, ઝાડા, ખાંસી કે અન્ય બિમારી થાય તો તે માના ખોરાકને લીધે નહીં પણ ચેપને લીધે થાય છે. માતાને કે બાળકને કોઈપણ ખોરાક નડતો નથી કે વાયડો પડતો નથી. આથી માએ કોઈપણ ખોરાકની પરેજી પાડવી જરૂરી નથી.

પૂરતો ખોરાક ખાવો

- મા ઓછું ખાય તો પણ ધાવણ તો પૂરતું જ બને છે, પણ તેથી મા પોતે સુકાતી જાય તેમજ નબળી પડે છે. આથી જ સુવાવડ બાદ માતાએ દિવસમાં ચાર-પાંચ વાર પેટ ભરીને ખાવું જોઈએ. જેથી દૂધ પૂરતું બને અને મા પોતે તંદુરસ્ત રહે.



- ખરેખર જો પરેજી પાડવાની હોય તો તે દાડ-બીડી, તમાકુ, તપકીર જેવા વ્યસનોની. અમુક ઘરોમાં સુવાવડ પછી બહેનને પેટમાં દુખે નહીં, પેટમાંથી મેલું લોહી પડી જાય એવું બધું માનીને બેનને થોડા દિવસ દાડ પીવડાવવામાં આવે છે. દાડ મા તેમજ બાળકને ખૂબ નુકશાન કરે છે, તેથી દાડ આપવો નહીં.

આ ઉપરાંત ધાત્રીમાતાએ કોઈપણ નવી દવા ડોક્ટરને પૂછ્યા વગર જાતે લેવી નહીં. કારણ અમુક દવા ધાવણમાં પણ ઉતરે છે. જો માએ દવા લેવાની જ હોય તો તે ધાવણ આપ્યા બાદ તરત જ લેવી વધુ સારી.

ખોરાક વિશેની ખોટી માન્યતાઓ

- ઘણાં ઘરોમાં સુવાવડ બાદ સવા મહિનો બહેનને ફક્ત રોટલો-મીઠું અથવા તો રોટલો મગ, મગની દાળ એટલું જ ખાવા આપે છે. વટાણા, ચણા, રીંગણા, વાલ-પાપડી, કેળા, તેલ એવો ઘણો બધો ખોરાક



- બાળકને નડે એમ માની માને આપતા નથી. ખરેખર તો ઘરમાં બનતો બધો જ ખોરાક માને આપવો જોઈએ. બધા જ ખોરાકમાંથી છાતીમાં દૂધ બને છે.
- દવાખાનામાં સુવાવડ કરાવી હોય, પેટ ચીરીને બાળક લીધું હોય, બી.પી. વધી ગયું હોય, એવા કેસમાં ખોરાકની પૂરતી સમજણ ન હોવાને કારણે માતા બરાબર જમતી નથી. ક્યો ખોરાક લેવો તેની ખબર ન હોય એટલે ચોખા ન અપાય, બાફેલું જ ખાવું પડે, દૂધ-છાશ ન લેવાય એવી માન્યતાના કારણે અગત્યનો ખોરાક માને મળતો નથી. એટલે માને વધુ નબળાઈ લાગે છે, માટે માતાને કોઈપણ બાધ વિના બધો ખોરાક તેને ભાવે તે રીતનો આપવો જોઈએ.
- બાળકને ઓપરેશન કરી પેટ ચીરીને (સીઝેરીયન) લેવામાં આવ્યું હોય તો પણ મા બધું જ ખાઈ શકે છે. ઘણાં વળી ટાંકા પાકે એવું માની ભાત, ખટાશ(લીંબુ) જેવું આપતા નથી. પરંતુ કોઈપણ ખોરાકથી ટાંકા પાકે નહીં. ચોખ્ખાઈ નહીં હોવાના કારણે જ ચેપ લાગે અને ટાંકા પાકે.
- અમુક ઘરોમાં બાળક જો મરેલું જન્મે તો બે-ત્રણ દિવસ માને ખોરાક કે ઠંડુ પાણી આપતા નથી. એવી બીકથી કે મરેલા બાળકને લીધે માને તકલીફ થશે અને મા મરી જશે. ખરેખર તો મૃત બાળકને લીધે માને કોઈ નુકશાન થતું નથી. આથી બાળક મરેલું જન્મે તો પણ મા બધું જ ખાઈ શકે છે.

કઈ કસરત કરવી જોઈએ ?

- સુવાવડ બાદ ઘણી બેનોના પેટનો ભાગ ઢીલો રહે છે અને કમર દુખે છે. આ અટકાવવા માટે ખાસ કરીને પેટ, કમર અને કાયાના સ્નાયુઓની કસરત કરવી ખૂબ જરૂરી છે.
- કસરત ૧૦-૧૫ દિવસ પછી જ્યારથી કોઈપણ તકલીફ ન હોય ત્યારથી શરૂ કરી દેવી. શરૂઆતમાં દરેક કસરત પાંચ વાર કરવી અને ધીરે ધીરે વધારતા જવું. જેથી પેટ, કમરના સ્નાયુ કસાયેલા-મજબૂત રહે, કમર દુખે નહીં.

૧. પેટના સ્નાયુ કઠણ કરવા



ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જમીન પર ચત્તા સુઈ પગ ઘુંટણથી વાળવા. હવે પેઢાનો ભાગ અંદર તરફ એવી રીતે દબાવવો જેથી કેડનો ભાગ નીચે તરફ જાય અને કેડ નીચેનો ખાડો સપાટ થઈ જાય. ૧ થી ૫ સુધી ગણવું અને ફરી પેટનો ભાગ ઢીલો કરવો.

૨. ઘુંટણનો ભાગ છાતી તરફ લઈ જવો



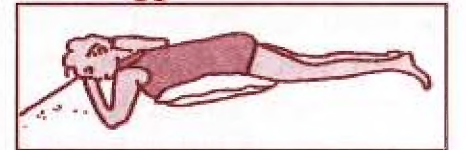
આ કમર, પેટ અને જાંઘના સ્નાયુઓની કસરત છે. બંને ઘુંટણને વાળીને ધીરે ધીરે પેટ તરફ લઈ જવાય ત્યાં સુધી લઈ જવા. ત્યારબાદ બંને ઘુંટણને ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જમણી ને ડાબી તરફ વારાફરતી લઈ જવી. શરૂઆતમાં થોડી જ વળશે, પણ જેમ કસરત ચાલુ રહે તેમ વધારે વળશે.

૩. દાઢીનો ભાગ છાતી તરફ લઈ જવો



પગને ઘુંટણથી વાળી ચત્તા સુવું. હવે ધીરે ધીરે માથું ઉંચકી દાઢીનો ભાગ છાતી તરફ લઈ જવો. ત્યારબાદ ૧ થી ૫ સુધી ગણવું. આ દરમિયાન પેટના સ્નાયુ સંકોચાશે. ફરી પાછું ધીરે ધીરે માથું નીચે તરફ લઈ જવું.

૪. ઉંઘા સુવું



સુવાવડ બાદ શરૂઆતના દિવસોમાં પેટ ઉપર થોડીવાર ઉંઘા સુવું. ઓશીકું પેઢા નીચે મુકી માથાને હાથ પર ટેકવી થોડી વાર આરામ કરવો. આથી ગર્ભાશયને તેની સામાન્ય સ્થિતિ પર આવવામાં મદદ મળશે.

૫. કાયાના સ્નાયુ ખેંચવા

- અમુક બેનને સુવાવડ બાદ ખાંસી આવે ત્યારે પેશાબના ટીપાં પડી જાય છે, કે ગર્ભાશય ધીરે ધીરે નીચે ઉતરે છે અને બહાર નીકળે છે. તેને રોકવાની આ કસરત છે. આ કસરત સુતા-બેઠા એમ ગમે તે સ્થિતિમાં થઈ શકે છે.
- ધીરે ધીરે કાયાના ભાગોના સ્નાયુ અંદર તરફ ખેંચવા જાણે કે પેશાબ કરતા કરતા અચાનક રોકવો પડે તે ભાગો ખેંચવા. આવી રીતે વારંવાર કરવું. આ કસરતથી કાયાની આજુબાજુના સ્નાયુ મજબુત બનશે, અને ગર્ભાશય નીચે નહીં ઉતરે.

સુવાવડ બાદ સ્વભાવમાં થતા ફેરફારો

- કોઈક બહેનને સુવાવડના ૩-૪ દિવસ બાદ અચાનક જ લાગણીમાં ફેરફાર થઈ રહ્યા હોય તેમ લાગે છે. તેને જરા જેટલી બાબતમાં રડવું આવે, અમથો ગુસ્સો આવે, કાંઈ ગમે નહીં... આ કેમ થાય છે તેની તેને સમજ પડતી નથી. આવું લગભગ ૧૦-૧૨ દિવસ સુધી ચાલે છે, પછી ઓછું થતું જાય છે.
- આવા સમયે ઘરના એ માને ખૂબ જ ધીરજ અને હુંફ આપવી જોઈએ. થોડી સહાનુભૂતિ અને પ્રેમ આપવાથી માને ઘણો ફાયદો થાય છે. થોડા દિવસ બાદ એની મેળે જ તેને મટી જાય છે, તેથી ખોટી ચિંતા કરવી નહીં. ખાસ તો ભુવા ભગત પાસે લઈ જવી નહીં. ઘણાં આવું થવાનું કારણ વળગાડ કે મેલી વિદ્યા માને છે, પરંતુ એવું કંઈ હોતું નથી. આમ થવાના વૈજ્ઞાનિક કારણની હજુ બરાબર ખબર પડી નથી. કદાચ હોર્મોન્સના ફેરફારથી થતું હોય એવું ઘણાનું માનવું છે.

હતાશા (ડિપ્રેશન) શું છે, કેમ થાય છે ?

- સુવાવડ બાદ કોઈ બેનને ખૂબ હતાશા આવી જાય છે. તે સતત ખૂબ દુખી અને ઉદાસ રહે છે. પોતાના બાળકની પણ સરખી રીતે સંભાળ લઈ શકતી નથી. આખો દિવસ સુનમુન બેસી રહે, કંઈ કામકાજ ના કરે, રાત્રે ઉઘ ના આવે એવું બધું થાય છે. ઘણીવાર તેને મરી જવાના પણ વિચાર આવે છે.
- જો આવું લાંબો સમય ચાલે તો ઘરમાં વાતાવરણ ખૂબ તનાવ અને ચિંતાવાળું રહે છે. બાળકના ઉછેર ઉપર તેની ખરાબ અસર થાય છે. ડૉક્ટરની સારવાર લેવી જોઈએ. આવા વખતે બહેનને શું થઈ રહ્યું છે, તે કોઈ નજીકની વ્યક્તિએ જાણવું ખાસ જરૂરી છે. જેથી ડૉક્ટર પાસે તરત જઈ હતાશાની વેળાસર સારવાર કરાવી શકાય. સમયસરના ઈલાજથી બહેનને જલ્દી સાફ થાય છે. હતાશા પણ હોર્મોન્સના ફેરફારને લીધે આવે છે તેવું ઘણાનું માનવું છે.

બાળકના જોખમો



નબળું બાળક ધાવણ ના લે



વરાધ (સ્વાસનો દર વધે)



ખૂબ તાવ આવે છે, ખેંચ આવે



શરીરે પાકેલા ચાંદા-ગુમડાં

માતાના જોખમો



સુવાવડ બાદ ખૂબ લોહી પડવું



છાતીમાં પાક થાય



મેલીનો ભાગ અંદર રહી ગયો હોય



પેટમાં ખૂબ દુઃખે